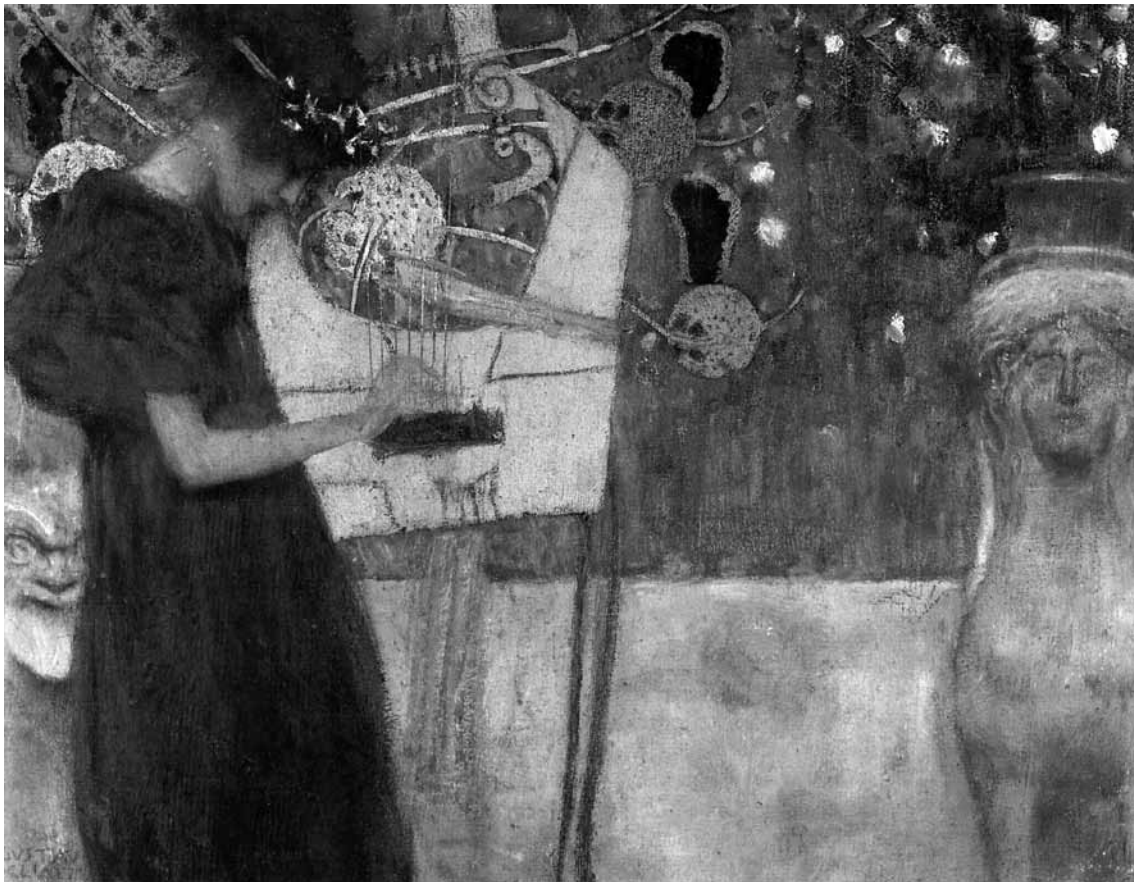


# Musik und Achtsamkeit

Anna Röcker



Gustav Klimt, 1862 - 1918, „Die Musik“, Neue Pinakothek, München ([www.visipix.com](http://www.visipix.com))

Musik und Achtsamkeit stehen von Natur aus in enger Verbindung. Der Philosoph und Schriftsteller Jochen Kirchhoff (geb. 1944), der sich intensiv mit klassischer Musik als Weg der Bewusstseinsentwicklung des Menschen auseinandergesetzt hat, schreibt: *Unser Gehör hat eine naturgegebene Disposition zum „Messen“ von Tönen, wobei dieses Messen mit verblüffender Exaktheit erfolgt; denn schon kleinste Abweichungen werden als solche registriert.* (Kirchhoff 2010, S. 73)

Die Fähigkeit der Achtsamkeit basiert auf der Tätigkeit der Sinne, im Falle der Musik auf der Fähigkeit zu hören. Der Hörsinn nimmt unter den Sinnen eine gewisse Vorrangstellung ein. Er wird als erstes entwickelt; erste akustische Signale, wie die Stimme der Mutter, werden vom Embryo schon nach wenigen Wochen wahrgenommen. Damit trägt er schon in der frühen Entwicklung des Menschen zur Kommunikation mit der Außenwelt und zur Bewusstseinsentwicklung bei, eine Aufgabe,

die er zeitlebens behält. Physikalisch gesehen haben wir es immer mit Schallwellen zu tun, die unser Ohr erreichen. Sie werden durch den Gehörsinn wahrgenommen und im Gehirn analysiert und bewertet. Der Hörsinn und die verschiedensten Gehirnaktivitäten stehen in enger Verbindung, so auch mit dem limbischen System, dem Zentrum der Gefühlsverarbeitung.

Schallwellen können sich aber nicht nur in der Luft, sondern auch in Flüssigkeiten oder in festen Stoffen fortpflanzen. Unser Körper, der sowohl aus Wasser als auch aus festen Stoffen besteht, ist damit ein ideales Medium.

Wenn eine Trommel nahe an Ihren Körper gehalten und geschlagen wird oder wenn eine Klangschaale auf Ihrem Körper in Schwingung versetzt wird, können Sie leicht spüren, wie sich die Schwingung auf den ganzen Körper überträgt. Das heißt, Sie hören dann nicht nur mit den Ohren, sondern mit Ihren Knochen und Körperflüssigkeiten. So erklärt sich, dass gehörlose Menschen bis zu einem gewissen Grad Musik „hören“ können.

Musikerfahrung ist also eine über das Hören hinaus erweiterte ganzheitliche Wahrnehmung. Diese erweiterte Wahrnehmung ist auch das Wesen der Achtsamkeit selbst. Im Gegensatz zur Konzentration geht es bei Achtsamkeit um Erweiterung. Einen Text konzentriert zu lesen kann bedeuten, dass wir unseren Körper nicht mehr wahrnehmen, nicht mehr spüren, ob wir müde oder überanstrengt sind usw. Lesen wir einen Text aber achtsam, sind wir mit Leib und Seele dabei, spüren uns selbst genauso wie wir das Gelesene erfassen.

Achtsamkeit gewinnt heute eine größere Bedeutung. In einer Zeit, in der die Fokussierung auf die Medien und damit auf das Außen immer stärker wird, leiden die Menschen zunehmend unter Überforderung, Orientierungslosigkeit Stress und Burn-out-Problemen. Achtsames Hören ist in unserer Zeit, in der Geräusche und Musik allgegenwärtig sind, besonders wichtig, um dem unbewussten Überflutet-Sein entgegen zu können.

Es gibt mehrere Gründe dafür, das achtsame Musikhören zu „trainieren“:

Musik kann leichter als Wort oder Bild ganzheitlich wahrgenommen werden, da wir mit dem ganzen Körper hören. Hören wir die Musik achtsam, wird uns auf allen Ebenen ihre Wirkung bewusster. Wir nehmen wahr, wie sie über den Rhythmus auf den Körper wirkt. So können wir spüren, ob wir angespannt sind, ob unser Körper mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit oder Stabilität braucht.

Hören wir die Musik achtsam, nehmen wir wahr, wie sie auf unsere Gefühle wirkt. Goethe, der ein großer Musikliebhaber war, schreibt an seinen Freund Zelter: *Dur... treibt ins Objekt, zur Tätigkeit, in die Weite, nach der Peripherie, Moll... treibt ins Subjekt und weiß dort die letzten Schlupfwinkel aufzufinden, in welchem sich die allerliebste Wehmut zu verstecken sucht.* (zit. n. Moser 1949, S. 67)

Aber nicht nur die Tonarten wie Dur und Moll beeinflussen unser Gemüt, auch Melodie und Harmonie lösen unterschiedliche Gefühle aus und zeigen uns damit etwas von uns selbst. *Das Innere in Stimmung zu setzen, ohne die gemeinen äußeren Mittel zu gebrauchen, ist der Musik großes und edles Vorrecht.* (ebd.) So schreibt Goethe weiter in seinem Brief über die Musik.

Die Musik zeigt in Form der auftauchenden Bilder, Symbole oder Gefühle den Weg zu den im Unbewussten schlummernden Blockaden und Widerständen, aber auch zu den verborgenen Ressourcen und ungelebten Anteilen. Diese Fähigkeit vor allem der klassischen Musik machte sich die Amerikanerin Dr. Helen Bonny zunutze und entwickelte ihre Form der rezeptiven Musiktherapie G.I.M. (Guided Imagery and Music).

Vor vielen Jahren nahm ich an einem Seminar zum Thema Musikmeditation teil. Dabei hörten wir die immer gleichen Passagen aus Mozarts Zauberflöte. Gerade diese Musik glaubten viele von uns zu kennen und hörten deshalb am Anfang „nur mit halbem Ohr“ zu. Wir wurden aufgefordert, das nächste Mal wirklich achtsam zu hören, d. h. mit allen Sinnen und uns selbst dabei auf allen Ebenen wahrzunehmen. Jetzt wurde mir bewusst, dass es ein völlig anderes Musikhören war, als ich es bisher kannte. Ich

entdeckte nicht nur unendlich viel in der Musik, sondern auch bei mir selbst und fand beim wiederholten Hören heraus, mit welcher Stelle in der Musik welches Gefühl verbunden war und vieles mehr. Geblieben ist mir von diesem Seminar vor allem die Erkenntnis, dass achtsames meditatives Musikhören eine Erweiterung des Bewusstseins mit sich bringt. Eine Erkenntnis, die übrigens auch die anderen Seminarteilnehmer teilten. So äußerte ein Musiker, dass er den Unterschied zwischen konzentriertem Hören, bei dem all das kritische musiktheoretische Wissen mitspielt, und achtsamem oder meditativem Hören in diesen Tagen verstanden habe.



Odilon Redon (1858 - 1921), Stille, Museum of Modern Art, New York  
([www.visipix.com](http://www.visipix.com))

### Eine kleine Übung dazu:

Wählen Sie ein Musikstück aus und hören Sie es mehrmals hintereinander. Hören Sie es zunächst, indem Sie sich auf ein und dann auf mehrere Instrumente konzentrieren.

Hören Sie es beim nächsten Mal mit Konzentration auf die Melodie. Danach hören Sie die Musik mit geschlossenen Augen und spüren, wie die Musik auf Ihren Körper wirkt. Nehmen Sie alles wahr, auch kleinste Veränderungen. Beim nächsten Mal stellen Sie sich hinter den geschlossenen Augen eine Art inneren Bildschirm vor, auf dem Sie beobachten können, welche Bilder diese Musik hervorruft. Wiederholen Sie das Stück noch einmal und achten Sie dabei auf Ihre Gefühle. Auf diese Weise haben Sie dann das Musikstück vielleicht schon zehnmal gehört. Legen Sie eine kleine Pause ein und entspannen Sie sich. Versuchen Sie alles, was aufgetaucht ist, loszulassen und das Stück noch einmal zu hören, als sei es das erste Mal. Hören Sie es jetzt einfach nur achtsam. Stellen Sie sich vor, Ihre Ohren seien ganz groß geworden, alle Sinne sind präsent: Ihr Körper

und Ihre Seele nehmen die Musik einfach auf. Achtsamkeit bringt – im Gegensatz zu Konzentration z. B. auf ein Instrument – die Weite der Wahrnehmung des Ganzen. Vielleicht geht es Ihnen wie mir damals im Seminar und Sie erleben ein Musikstück völlig neu, obwohl Sie es gut zu kennen glaubten.

Ein Beispiel für diese Ausweitung der Wahrnehmung durch achtsames Hören finden wir in C. G. Jungs Autobiografie *Erinnerungen, Träume, Gedanken*. Er beschreibt zunächst eine unbeschreibliche Stille, die er noch nie so intensiv erlebt hatte. Weiter erzählt er, wie er am Kaminfeuer saß und einen großen Kessel aufgesetzt hatte, um heißes Wasser zum Abwaschen zuzubereiten.

*Dann begann das Wasser zu sieden, und der Kessel fing an zu singen. Es klang wie viele Stimmen oder wie Streichinstrumente, und es tönte wie ein vielstimmiges Orchester. Wie ganz polyphone Musik, die ich ja nicht leiden kann, die mir nun aber doch eigentlich inter-*

*essant erschien. Es war nämlich so, als ob sich ein Orchester innerhalb des Turms befände und ein anderes draußen.*

*Bald herrschte das eine, bald das andere vor, als gäben sie sich gegenseitig Antwort. Ich saß und lauschte fasziniert. Weit über eine Stunde hörte ich dem Konzert zu, dieser zauberhaften Naturmelodie.*

*Es war eine leise Musik mit allen Dissonanzen der Natur. Und das war richtig, denn die Natur ist nicht nur harmonisch, sondern auch furchtbar gegensätzlich und chaotisch. So war auch die Musik: ein Strömen von Klängen, wie die Natur des Wassers und des Windes – so wundersam, dass man es überhaupt nicht beschreiben kann.*

Jung, Jaffé 1999, S. 232

Diese Achtsamkeitsübung kann ich auch empfehlen, wenn Sie Musik ertragen müssen, die Sie – wie Jung schreibt – eigentlich nicht leiden können oder zumindest jetzt im Moment nicht hören wollen. Das kann im Konzert sein oder auch in einem Lokal, in dem Sie sich nur Ruhe wünschen. Leider können wir ja die Ohren nur bedingt verschließen. In solchen Situationen kann es sehr hilfreich sein, achtsam zu hören und alles wahrzunehmen, auch die unangenehmen Gefühle, die Hilflosigkeit, weil man es nicht ändern kann usw. Dadurch können Sie zwar Ihre Anspannung wahrnehmen und möglicherweise auch Ihren Ärger, aber manchmal tauchen durch achtsames Hören überraschenderweise Verständnis oder sogar positive Gefühle oder sogar ein belebendes Element auf.

Es gibt noch einen Grund, warum Musik sich so gut für die Übung der Achtsamkeit eignet: Sie taucht aus der Stille auf, klingt nur im Augenblick und geht zurück in die Stille. Sie findet nur im „Jetzt“ statt und erfordert deshalb auch vom Zuhörer, im „Jetzt“ zu sein, präsent und achtsam, will man das Wesentliche nicht verpassen.

Für die Schulung der Achtsamkeit und die damit verbundene erweiterte Wahrnehmung und Bewusstwerdung eignet sich jede Art von „guter“ Musik im Sinne von Leonhard Bern-

stein. Er betonte immer wieder, dass es für ihn keine Wertung zwischen Unterhaltungsmusik und klassischer Musik gibt, sondern nur zwischen guter und schlechter Musik. Eine besondere Stellung nimmt aber tatsächlich die in ihren Ausdrucksformen so vielfältige klassische Musik ein. Sie ähnelt in ihrer Komplexität wohl am meisten der menschlichen Seele und ist auch in der Lage, die Seele in all ihren Ausdrucksformen zu spiegeln.

### Übung

Wählen Sie zunächst ein einfaches Musikstück mit Soloklavier wie die *Kinderszenen* von Robert Schumann, hören Sie es mehrmals, zunächst im vorher beschriebenen Sinn konzentriert und dann achtsam.

Wählen Sie dann z. B. ein Adagio aus einem Klavierkonzert (von Beethoven oder Rachmaninoff) und gehen Sie in gleicher Weise vor. Vermutlich werden Sie, nachdem Sie das Soloinstrument achtsam immer wieder gehört haben, auch das Klavierkonzert anders hören. In ähnlicher Weise können Sie mit jedem Instrument üben, erst als Soloinstrument und dann in Verbindung mit anderen Instrumenten.

Sie können die Achtsamkeit auch auf Bewegung übertragen und sich zur Musik bewegen. Achten Sie vor allem am Ende auf die Stille und lassen Sie sich ausreichend Zeit, um der Wirkung der Musik nachzuspüren.

Weiten Sie die Übung auch auf Musikstücke aus, die Sie üblicherweise nicht hören, und achten Sie darauf, wie sich z. B. der Widerstand dagegen zeigt oder ob Sie Neues an dieser Musik entdecken. Oft ist es ein großer Gewinn, Musikstücke, die man kennt, in einer anderen Bearbeitung zu hören.

Den Liebhabern der *Matthäuspassion* von J. S. Bach möchte ich hierzu einen Tipp geben: Das Ensemble Sarband hat zusammen mit der libanesischen Sängerin Fadia El-Hage Stücke aus der Matthäuspassion bearbeitet. Es ist sehr interessant und eine gute Schulung für die Achtsamkeit, diese vertrauten Musikstücke teilweise mit einem arabischen Text und in einer sehr ungewohnt klingenden Bearbeitung zu hören.

Zusammenfassend kann man sagen, achtsames Musikhören bringt

- mehr Freude an der Musik
- Selbsterkenntnis durch eine vertiefte Wahrnehmung des eigenen Körpers, der eigenen Gefühle und inneren Anteile
- erhöhte Wachheit und Achtsamkeit im Alltag

Musik macht das Leben schöner und lebendiger – Achtsamkeit führt dazu, dass wir diese Schönheit und Lebendigkeit auch wahrnehmen.



#### Literatur

Kirchhoff, J. (2010): Klang und Verwandlung. Klein Jasedow

Moser, H. J. (1949): Goethe und die Musik. Leipzig

Jung, C. G. / Jaffé, A. (Hg) (1999): Erinnerungen, Träume, Gedanken. Zürich und Düsseldorf

Sarband&Fadia el-Hage: THE ARABIAN PASSION ACCORDING TO J.S.BACH, LC 08648, JARO Medien GmbH

#### Anna Röcker

Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Musiktherapeutin. Mehrjährige Weiterbildung in Analytischer Psychologie am C. G. Jung-Institut Zürich, eigene Therapie-Praxis in München, Vortrags- und Seminartätigkeit im In- und Ausland, Autorin erfolgreicher Gesundheits- und Lebenshilfe-Ratgeber

*Als Kakua, einer der frühen Zen-Weisen im Japan des 9. Jahrhunderts, von einer Reise durch ferne Länder zurückkehrte, bat ihn der Kaiser zu sich und trug ihm auf, alles zu berichten, was er auf seiner Reise erlebt hatte.*

*Kakua verneigte sich tief, schwieg lange, nahm die kleine Bambus-Flöte, die er stets bei sich trug, aus der Tasche und spielte einen einzigen Ton, schwieg erneut, verneigte sich noch tiefer als vorher – und ging.*

*Der Kaiser war ratlos. Aber er bewahrte diesen einen Ton in seinem Herzen und – so wird berichtet – in hohem Alter fand er Erleuchtung.*

Traditionelle Zen-Geschichte